magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 31. 3. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Doběhněte si pro dobrou náladu. 7 tipů - jak na to

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dobehnete-si-pro-dobrou-naladu.-7-tipu---jak-na-to__s10011x10267.html

Běhání je sport, kde překonáváte sami sebe. Pokud budete na sebe laskaví - začnete postupně a pomalu, máte šanci vytrvat. Můžete zažít pocit radosti, uvolnění, uspokojení z překonávání překážek. Pakliže budete běhat třeba málo, ale pravidelně - výsledky se dostaví poměrně rychle.

Zdroj: Doběhněte si pro dobrou náladu ze Shutterstock

1. Obujte se

Nespornou výhodou běhání je fakt, že vás skoro nic nestojí. Jediné, do čeho se opravdu vyplatí zainvestovat, je běžecká obuv. Vybírat můžete z modelů dostupných v obchodech se sportovními potřebami, ale také ve

specializovaných prodejnách s běžeckou obuví, kde vám poradí, případně upraví boty přímo pro vás. Někde se dokonce můžete s odborníky poradit, zda je vaše technika běhu správná, nechat nohy vyšetřit, případně nechat zhotovit speciální vložky do běžeckých bot. **Mnoho lidí si totiž neuvědomuje, že špatně zvolená běžecká obuv Vám běh nejen neusnadní, ale naopak mnohem rychleji přivodí pocit vyčerpání.**Běhat můžete i naboso nebo v barefoot obuvi, takový běh však vyžaduje trénink a postupnou přípravu, není vhodný do každého terénu a už vůbec se nehodí pro každého.

Životnost obuvi je závislá nejen na typu a kvalitě obuvi, či značky. Další faktory jsou váha běžce, nebo vybraný běžecký terén. Zatímco pro běh na silnici jsou vhodné boty hlavně s pohodlným tlumením, pak pro boty v terénu jsou důležité i další faktory. Kvalitní pevný svršek, tlumení i hlubší vzor na podešvi.

2. Rozpohybujte paže

Funkční pohyb paží je u běhu často opomíjený. **Ruce přitom běh velmi ovlivňují. Jejich základní funkcí je stabilizace trupu při běhu. Správný pohyb paží také pomáhá rozvíjení hrudníku.** Plíce tak mohou využívat svůj potenciál naplno a nabírat maximum vzduchu. **Čím ekonomičtější jsou vaše pohyby, tím menší je spotřeba energie, a tím lepšíje váš výkon.** Paže by měly v loktech svírat přibližně pravý úhel a pohybovat se paralelně s tělem,

nikoliv před ním. Lokty přidržujte u těla. Dlaně by měly být lehce otevřené, hřbety rukou směřují ven, palce jsou nahoře. Uvolněte také ramena a šíji.

3. Na paty nebo na špičky?

Diskuze ohledně došlapu jsou časté. Co je tedy správně? Nic není černobílé, správné mohou být obě varianty. Je nutné si uvědomit, že jinak došlapujeme při chůzi a jinak při běhu. Zatímco při chůzi dopadáme nejprve na patu, poté se přes zevní hranu postupně přidá i přední část nohy. **Při běhu došlapujeme nejvíce na střední část chodidla. Při běhu noha musí během dopadu vyrovnávat s 2 až 3x vyšším tlakem než při chůzi.** Každá taková zátěž bohužel zúročí všechny vady a nedostatky.

4. Pozor na klouby

Pokud máte vyšší hmotnost, začnete nejprve svižnější chůzí nebo běh aspoň střídejte s chůzí. Běh klade poměrně vysoké nároky na klouby a při dopadech je každé kilo navíc znát. Pokud navíc trpíte degenerativním onemocněním kyčlí nebo kolen, nahraďte běh třeba jízdou na kole a postupně upravte svou hmotnost.

5. Dýchejte

Dýchání je zcela přirozený pochod, přesto byste se při běhu měli vědomě soustředit na hluboké a úplné vydechnutí. **Intenzívním výdechem podporujeme zvětšování vitální kapacity plic.** Čím více vydechneme, tím hlouběji se budeme moci nadechnout. Při mělkém dýchání se vzduch plicích nemění dostatečně. Nadechujte se tedy zhluboka nosem a poté pomalu vydechujte. Snažte se vyhnout dýchání pusou. **Nejvýhodnější bývá dýchání v poměru 2:2. Znamená to, že běžec udělá 2 kroky, při nichž se nadechne a poté udělá další 2 kroky, u kterých vydechne.**

6. Mějte radost z pohybu

Můžete mít sebelepší styl a nejlepší boty, ale pokud vás běh nebude bavit, je to pro vás zbytečný pohyb. **Běžci většinou mívají opačný problém, běhání se stane jejich drogou a nemohou bez něj být.** Jak lépe si také vyčistit hlavu než při běhu na čerstvém vzduchu, kdy vás nikdo jiný neruší a vaše myšlenky mohou volně plynout? Po běhání budete navíc zaplaveni endorfiny, hormony dobré nálady. Nemusíte běhat hodiny, abyste se cítili dobře. **Raději běhejte častěji a ve volnějším tempu, zato s chutí a radostí z pohybu.**

7. Závěrem několik tipů nejen pro úplné začátečníky:

- Před vyběhnutím se **rozhýbejte a rozcvičte**
- **Začněte postupně.** Rychlejší chůze může následně nahradit pomalý běh. Ten lze postupně zrychlovat
- **Vyhraďte si pravidelný čas.** Pravidelnost se změní ve zvyk, a to se Vám vyplatí hlavně ve chvílích, kdy se Vám nebude chtít vyběhnout
- **Tempo zvyšujte pomalu.** Zátěž v terénu také zvyšujte přiměřeně
- **Zpočátku zkuste běhat 30 minut.** Tělo si o prodloužení řekne samo
- Říká se, že tempo by mělo být takové, abyste si aspoň chvíli mohli popovídat s "parťákem". Postupně můžete zrychlovat, ale tak, abyste mohli plynule dýchat
- **I na závěr nezapomeňte na protažení, hlavně svalů na nohou**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz